



Grattis Anders & Kuno!

Lördagen den 27 september 2008 blev en fantastisk framgång för Anders och Kuno Österlund på Lidingöloppet. Anders kom i mål på en 12 plats bara drygt 11 min efter Mustafa Muhamed som vann på nytt rekord. Anders blev 7 bland svenskarna.

Pappa Kuno var ännu bättre på sina 10 km i H70. Med sina 44.08 segrade han med drygt 2 minuter före tvåan.

INFO-bladet lyfter på hatten för båda två och säger grattis!



Årsfest 15 november

Boka in 15 november för då är det dags igen för årsfest! Samma arrangörer och samma lokal som förra året. Vi satsar i år på dansmusik som passar ALLA åldrar. Håll koll på hemsidan och i orientalen för mer info under hösten. Ni kan redan nu gå in anmäla er på UK-sidan.





Tung, svår och regnig DM stafett

Visst är det härligt med orientering! Särskilt med stafett! Då tävlar man för ett lag som man vill hjälpa fram så mycket det går. Då skiftar placeringarna också mellan sträckorna och det är svårt att sja om slutresultatet. Men det här gäller ju bara om det är många lag i klassen. Men är det bara ett lag till och råkar det dessutom vara från samma klubb så blir det ingen tävling.

Att DM-stafetten var tung, svår och regnig kan möjligen accepteras men det låga deltagarantalet är inte acceptabelt. Det måste vara något fundamentalt fel när de flesta klasserna

innehåller 2, 3 eller 4 lag. Vill vi att DM-stafetten ska dra fler löpare så tror inte jag receptet är att lägga den 12 mil bort och samtidigt lägga årets svåraste banor. Det är dags att tänka om om det skall komma några lag alls i framtiden.

Jag vill på intet sätt för-ringa VSOKs fina resultat men jag tror nog de flesta föredrar att vinna när det är fler lag med i klassen.

VSOK segrade i följande klasser:
- D16, D21, H12, H16, H120, H150, H180
andraplatser i klasserna:
- D12, D16, D21, H16, H21, H120

Hans-Erik



SM 2008
ORIENTERING
SÖDERMANLAND

MEDEL STAFETT

SM-helg i hjärtat av Sörmland

Sista SM-deltävlingarna anno 2008 genomfördes i slutet av September. Medel-distans med kval på fredag, och för de lyckosamma final på lördagen, följdes sedan upp med stafett på söndagen.

Uttagna till medeldistan-sen på lördagen var Håkan Andersson och Jonathan Rosendahl i herrseniorklassen, Cecilia Einarsson, Linda Sundin, Sofi Thorsell i damernas dito, samt Helena Lindqvist, Alva Olsson, Sofia Carlsson och Åsa Homgren i den äldsta damjuniorklassen.

Till final, på lördagen gick Alva Olsson. En fin 9:e plats bärg-

ade Alva, vilket var en fin revansch för den snöppliga felstämplingen på den föregående veckans långdistans.

Söndag och dags för stafett. Damjuniorerna startade först, och Sofia Carlsson inledde. En något större miss i början grusade ett annars fint lopp. Åsa Holmgren gjorde fin andras-

träcka och noterades som snabbaste tjej på sin gaffel. Alva inledde bra på den tredje, men en större miss på slutet gjorde att laget tappade lite mark på slutet. Damjuniorerna noterades som 11:a, efter växlingsplaceringarna 35, 12 och 11.

Herrseniorerna mönstrade två lag. I herrarnas



7 DM-titlar i Natten

När DM i natt tog utflykten till Uppland och Enköping så skrapade Västerås SOK hem 7st titlar över hela spektrat. Trots att det var ganska flackt och relativt lättlöpst så var det bjöd Enköpingssskogarna på ganska svår orientering. Mellan kontrollerna var det ganska mycket vitt på kartan och därmed inte mycket att "gå" på. Det gällde att använda

kompassen mest hela tiden för att hitta rätt till reflexerna.

Den mest stolta segraren i de gulröda färgerna var Anders Sahlén i H35. Han var som ett barn på Julafton när han förstod att guldmedaljen skulle hängas runt hans hals. Enligt källor ska han ha firat guld i dagarna tre, och han tror sig också kunna försvara

titeln nästa år. Info-bladet säger lycka till med den uppgiften.

Andra segare i natten. Per Sundström, Robert Palm, Carl Näslund, Andreas Sundström, Margareta Löfqvist och Sofia Carlsson.

Terje

Nyhyttan Möte

400 deltagare hade nöjet att njuta av det fina vädret och den fina målplatsen vid Nyhyttan, när Vandraringen arrangerade sin tävling 31 augusti. Tävlingsområdet var en del av det som användes vid VM 2004. Att terrängen var jobbig visade Kuno Österlund när

han vann klassen H70 med hela tio minuter. Ingen är så löpstark som Kuno bland sina konkurrenter. VSOK tog hem segrarna i de två huvudklasserna genom Anders Österlund och Cecilia Einarsson. I klassen H14 tog VSOK en trippel genom Carl Boman (1:a),

Carl Näslund (2:a) och David Torstensson (3:a). Övriga VSOK-segrar i tävlingsklasserna var: Filippa Lundberg D16, Sandra Näslund D12 och Andreas Sundström H12.

Per Haeppling





förstalag inledde Håkan starkt, och var endast dryga 3 minuter efter in på första sträckan. Noteras kan att att Håkan dessutom klockades som snabbast på sin gaffel. Anders Österlund sprang den andra sträckan. Anders som hade ett tufft Lidingölopp i benen, sedan dagen innan, gjorde ändå ett stabilt lopp, och växlade som 20:e lag. Jonathan Rosendahl sprang sista sträckan och hade en lite tyngre dag, inledde bra, men slog i knäet och krok-



nade en aning på slutet. Herarnas förstalag slutade på en 44:e plats, efter de inledande växlingsplaceringarna, 29:e och 20:e.

Damseniorena i klubben representerades av ett lag. I laget sprang Anna Zetterberg på den första sträckan. Lite småmissar i inledningen, men sedan ett fint lopp av Anna, som sedan följdes upp av ett bra genomfört lopp av Cecilia Einarsson, som klarade den mycket utslagsgivande sömlandsterrängen med bravur. Sofi Thorsell som för övrigt haft en fin SM-vecka, inledde mycket bra. En överhoppad kontroll, som fick till följd att Sofi fick vända om, med ett större tidstapp som resultat grusade hennes avslutning av SM 2008 en aning. Damernas placering blev till slut 39: efter växlingsplaceringarna 29 och 19 på de inledande sträckorna.

Segrare i de klasser där VSOK hade representation blev Sävedalens AIK,

Knapert på klassiska SM

Det blev inga framskjutna placeringar för VSOK när SM-helgerna inleddes i Sörmlandsskogarna.

På den klassiska Långdistansen så blev det stolpe ut för Anders "Öset" Österlund. Han var bara några sekunder från att vara med i finalen när en miss på den näst sista kontrollen på kvalet grusade Anders planer på en finalplats. Innan den missade kontrollen låg Anders 4a.

Alva Ohlsson, en av Sveriges bästa juniorer i D20 grusade sina finalpla-

ner med att helt enkelt "hoppa över" en kontroll. Hon vek helt sonika bort en av kontrollerna. Bäst från klubben på Lång-SM lyckades Sofi Thorsell som placerade sig som 24a. Det var dock några placeringar sämre än hennes mål som var inom de 20.

I övrigt gjorde både Åsa Holmgren och Sofia Carlsson i D20 bra ifrån sig när de tog sig vidare till finalen, men väl där gick det lite knackigare.

Terje



etter en sprutstrid mot Södertälje-Nykvärn. IF Thor bärgade segern i D21 efter en lika spännande duell på upploppsran. I D20 klassen defilerade Tullinge med en överlägsen seger.

*Ben Strengell och
Magnus Öhling*

Silva Junior Cup

Det var masstart och full fart som gällde den 30 augusti, då den 11:e deltävlingen av Silva Junior Cup skulle avgöras. Tävlingen hölls vid Kongska utanför Vimmerby.

Västerås SOK representerades av D-20 löparen Alva Olsson.

För Alva började det bra och hon låg bra med efter 11 minuters löpning. – Vid fjärilen så var vi ihop några stycken, men Beata (Falk) hade redan ryckt. Sedan kom bl.a. jag, Kristin (Löfgren) och Martina (Karlsson) ikapp Beata, som verkade småstressad.

Alva sprang tillsammans med Beata, men de bommade. Beata löpte sedan lätt ikapp de andra två och lämnade Alva bakom sig. Efter fjärilen kom en långsträcka med vägval där Alva sprang bra och till sin glädje såg hon Beata igen. Sen såg hon även Kristin och Martina bakom sig och Alva blev stressad.

På väg mot tredje sista kontrollen sprang Alva 90 grader fel och hon förstod inte vart hon var. Sedan kom hon till ett grön-



råde och var fortfarande förvirrad. Hon bommade tre minuter och tappade fem placeringar. Sen gick det bra in till mål. Alva passerade mållinjen som sju. Beata Falk, Hagaby vann före tvåan Kristin Löfgren, Järfälla och trean Martina Karlsson, Hakarpspojarna. Alva var hyfsad nöjd över sin placering, men en andra plats hade givetvis känts bättre.

– Man vill ta steget upp och visa vad man kan.

Alva ligger på en fin sjätte plats i totalställningen av Silva Junior Cup och om hon springer bra på de resterande två deltävlingarna kan hon klättra ett par placeringar.

Helena Lindqvist

DM-helg, i Närke!

Rubriken kan tyckas vara motsägelsefull. Distriktsmästerskap för Västmanland, men i grann-distriktet.

Detta är dock inte så konstigt som det låter, utan det hela var ett samarrangemang mellan distrikten Örebro och Västmanland. Som några år tidigare valde nämligen arrangerande klubbar, Surahammars SOK och vi själva, VSOK, att förlägga arrangemangen för medel- och lång-DM i närliggande distrikt. Lindebygd, Lindesberg, fick bli platsen för dessa tävlingar, som arrangerades 13:e och 14:e september.

Det bjöds på ett så kallat skogs-TC båda dagarna, arenan var med andra ord

förlagd inne i skogen.

Samma målplats användes båda dagarna, vilket inte påverkade banläggningen i någon större utsträckning, då det fanns gott om plats, med möjlighet till olika bansträckning de båda dagarna. Att det var en bit från parkeringen till tävlingsarenan kanske det grymtades lite om. Detta då det myckna regnande i början av månaden skapade en del parkeringsproblem för arrangörerna. De talrika svamppopulationer som fanns alldeles längs vägen muntrade dock upp, och flera tävlande och publik passade på att fylla sina kartfordral på väg tillbaka till parkeringen efter avslut-

ad tävling.

"Kul, utslagsgivande terräng", "bra banor" var annars några av de kommentarer som kunde höras när tävlingen skulle summeras.

Resultatmässigt skall i damseniorklassen framhävas Soife Thorsell som hade en lyckad helg. Sofie bärgade inte bara en seger på medeldistansen utan upprepade också bedriften på söndagens långdistans. Andra VSOK:are som också kammade full pott var Kasper Westman i H14, Susanne Persson i D45 och Inger Gunnarsson i klassen D40.

Magnus Öhling



Bland buskar och snår i Georgien

Nu när Georgien är på tapeten lite varstans angående konflikten med Ryssland tänkte jag belysa en mer intressant och för mig trevligare sida. På min Höst-Östresa förra hösten 2007 besökte jag bland annat Georgien. Vi stannade inte så många dagar i landet men hann ändå med fyra stycken tränings tävlingar. Två sprintlopp och två medeldistanslopp. Georgien är ett litet land med mycket skog och natur. Bilden av landskapet ger ett intryck som skvallrar om berg och dalar och visst fanns det många grönkäddar kullar som fick det att rycka lite extra i benen. Nu blev det inga egentliga berg där vi organiserade våra tränings tävlingar. Men kuperat blev det trots det. När det gäller städerna i landet är det gammeldags arkitektur som gäller och inga stora moderna glashus. Tyvärr såg bebyggelsen ganska sliten ut i de flesta städer vi besökte, lite grann som bilden av hus i de flesta postsovjettiska länder.

Vi anlände till Georgiens huvudstad, Tbilisi, sent på natten i mörker som knapast skvallrade om att vi befann oss i en huvudstad. Vi hittade vårt hotell ganska snart med hjälp av ett par lokala georgiska orienterare och det blev bums i sängen efter mycket bussåkande.

Första dagen var det dags för ett parklopp i en park som heter "Vakis Park". Den låg i centrala Tbilisi och innehöll allt enligt manualen för en östeuropeisk park, en stor fontän, ett litet stycke nöjesfält för barn och så ett krigsmonument. Kanske var det inte så märkvärdig orientering i parken men ca hälften av banan gick i mer svårforcerad del. Här gick det upp för i en sluttning upp mot ett berg. Det var ganska grön skog på sluttningen



blandat med promenadstråk. En del kontrollpunkter var små färor inne i det gröna och var inte helt enkla att finna. Att fundera över vägvalen behövde man inte göra speciellt länge. Snabbast var att ta stigarna som gick längs med höjdhäcken även om man fick springa runt lite extra. Efter

parkloppet var det tillbaka till hotellet för dusch och måltid innan vi åkte till staden Gori (Stalins födelseort) för ett besök på Stalinmuseumet. Ironiskt nog var det strömavbrott i museet så alla vandrade omkring i ett halvskumt sken i lokalerna, kisades för att kunna se vad som stod på skyltarna, vilket ändå var ganska obegripligt för de flesta då det enbart stod på ryska. Mörkläggningen i museet var kanske en fingervisning om Stalins gärningar.

Andra natten tillbringade vi i ett gammalt komplex som hade platsat i vilket avsnitt som helst av "Morden i Midsommer". Stället hade under sovjettiden fungerat som en rekreationsanläggning för sovjetpampar. Numera flagnade färgen på väggarna och korridorerna ekade tomma.

Vi anlände till stället sent på kvällen (som brukligt är), i ihållande ösregn och totalt mörker. Stället var öde och mörkt så när som på några totalt bisarra neopalmer som lyste upp infarten mot komplexet och förde tankarna iväg mot Las Vegas. Förvirringen var stor i bussen om vi verkligen skulle bo här eller inte. Men det skulle vi. Innan läggdags blev det stor kvällsmåltid i en av de större salongerna som under sina glansdagar säkert hade

om jag åkt på en normal semestertripp.

Andra dagen var det uppställning tidigt för att hinna med två pass plus en bankett på kvällen. Första passet genomfördes som en förkortad långdistans. Kartans omfång var inte alltför stort så hela området användes för banan. Kartan vi sprang på var ritad över ett område kallat "Ogaskura valley" som låg i närheten av staden Kutaisi. Den nuvarande kartan var reviderad av två kartritare enbart för vår resa. Det fanns en tidigare karta som var ritad 20 år tidigare (alltså 1987) och det är fascinerande hur utvecklingen har gått framåt (eller bakåt?) när man ser hur olika dessa kartor ändå är över samma plats. Att stigar och skogstyper ändras är väl sin sak men att höjdparter, stup och bäckar ändras är förvånande. Jag tillhör den kategorin annars som tycker att dagens kartor är alldeles för detaljerade och jämför jag mot kartor i Stockholm där jag tävlar mycket så tycker jag nästan att de kan te sig o-läsbara speciellt i skala 1:15000.

Iallafall var den nya kartan bra gjord och kartritarna har gjort ett bra jobb. Terrängen och skogen var inbjudande men det fanns en sak som störde mig och

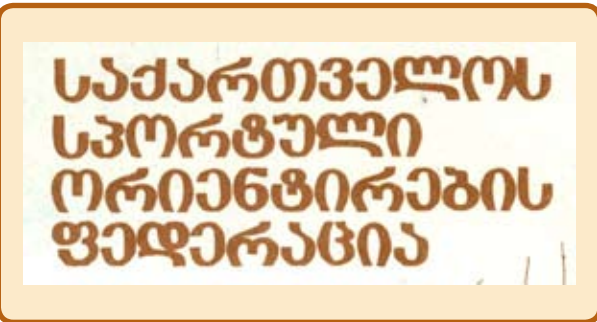
Fortsättning på sid 5



det var alla snåriga och taggiga buskar som fanns längs marken nästan oavsett var man sprang. Utan benskudd i den här terrängen kommer benen att se ut som man har varit i ett kattslagsmål efter målgång. Jag hade inga benskudd på mig under träningen så följden blev därefter. Jag försökte köra runt på stigar så mycket det gick men ibland var jag tvungen att springa rakt över ut i snåren. Annars var skogen i övrigt öppen och med god sikt.

På eftermiddagen var det dags för ett pass till men jag passade och istället fick jag och en medresenär en guidad kulturell tur i staden och så hann jag med att köpa en stor georgisk flagga till min samling. På kvällen blev det bankett med georgiska specialiteter både gällande mat och dryck och musik.

Sista loppet i Georgien blev vid Svarta havet i en park i staden Batumi. Batumi har en väldigt fin park längs med havet, som är riktigt välskött jämfört med andra ställen i landet. Här var det klippta gräsmattor



och tuktade rabatter. Vi kom hit väldigt tidigt på morgnen eftersom bussarna skulle hinna med en färja till Ryssland senare på kvällen från Turkiet. Parken var helt tom på folk snår på någon sömnig hundägare som var ute och rastade sin jykke. Dessto bättre för oss och för Sportidenthetererna som fick vara i fred. Några halvsjuka eller bara övrigt trötta resenärer anmälde sig som kontrollut-sättare medan vi andra värmdes upp. Den här morgonen körde vi tävlingen på ett litet annorlunda vis. I stället för klassisk startordning blev det masstart. Först fick man springa två slingor och sedan en gemensam avslutningssträcka. För att få stor spridning sprangs slingorna både framifrån och bakifrån, på så sätt blev det många gafflingar. Tempot blev tufft med full fart redan från första steget. Detta var mitt sista lopp på resan så det var bara att köra slut på resterande krafter. Jag slutade 4:a, 2:40 min. bakom William Lind, Sävedalen AIK på en bana på ca 4,2 km.

Efter loppet blev det bad i havet innan vi åkte vidare till Turkiet och Trabzon, där jag lämnade det övriga sällskapet som skulle fortsätta sin färd mot Ryssland med färjan. Anledningen till denna konstiga avkrog berodde på att gränsen mellan Ryssland och Georgien var stängd. Jag flög hem via Trabzon, Istanbul och Stockholm.

Avslutningsvis skulle jag villja tacka de som var med och samlade in kläder och skor för bortskänkning. Dessa saker delades ut till orienterare i Kutaisi som blev mycket tacksamma. De fick också en uppsättning kartor och tillgång till de kartfiler över områdena där vi hade våra arrangemang. Deras orienteringsverksamhet är ännu ej så utvecklad och de är ganska få, men förhoppningsvis kommer den att utvecklas och bli större i framtiden. Så bli inte förvånade ifall ni ser några georgiska löpare i VSOK-färger i framtiden.

Patrik G

